

- 1** フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。

ポイント しょうがを焦がさないよう、香りが立つまでは弱めの火加減で熱します。



弱め
中火→中火

- 2** なすを入れ、全体に油がまわるまで炒める。水150ccとタレを加え、ふたをして8分程煮る。

ポイント 煮込み中、1~2度上下を返すようにざっと混ぜましょう。



中火

- 3** しめじ、人参を加えてざっと混ぜ、ふたをして3分程煮て、具材全体に火を通す。

ポイント 煮込み時間が終わる頃に水溶性片栗粉を準備します。(片栗粉と水大さじ1をよく混ぜる)



中火

- 4** 火を少し弱めて水溶性片栗粉をまわし入れ、全体をざっと混ぜながらとろみをつける。仕上げにネギを散らす。

ポイント 水溶性片栗粉を加えたら、底から大きく混ぜて全体にとろみをつけます。



弱め
中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	120g	しょうが	5g
なす	300g	青ネギ(仕上げ用)	10g
しめじ	40g	片栗粉	1袋
人参	30g	タレ(料理つゆ)	1袋

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。
※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	大さじ1
水	150cc	(水溶性片栗粉用)	

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	小さじ4
和風顆粒だし	小さじ1/4
砂糖	大さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- なすは縦4等分に切り、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- 人参は4cm長さの短冊切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

なすはアクがあるため、切ったまま放置すると変色するので水にさらします。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc